fitbit one

Monitor Fitbit One
Manual de producto





Manual de producto del monitor Fitbit One

Contenido

1 Introducción a tu Fitbit One
1 Qué está incluido
1 Tu panel de Fitbit.com

2 Sincronización inalámbrica con un ordenador
2 Configuración de tu Fitbit One con un ordenador

3 Instalación de Fitbit Connect en tu ordenador
4 Emparejamiento de tu One con Fitbit Connect

9 Configuración de tu Fitbit One con un dispositivo móvil
9 Emparejamiento de tu monitor Fitbit One con un dispositivo móvil

12 Actualización de tu Fitbit One con un dispositivo móvil

13 Actualización de tu Fitbit One con un ordenador

14 Cómo llevar tu monitor Fitbit One

14 Pantalla y controles
14 La pantalla del One
14 Modo principiante
14 Modo de ahorro de energía
14 Apagado de tu One
15 Pantallas

16 Alarmas silenciosas
17 Configuración de alarmas silenciosas desde tu ordenador
17 Establecer alarmas silenciosas desde tu dispositivo móvil

18 Información general del Fitbit One
18 Duración de la batería
18 Memoria
18 Sensores y motores
18 Tamaño y peso
18 Environmental Conditions
19 Condiciones ambientales
19 Navegadores compatibles

19 Solución de problemas y ayuda

Introducción a tu Fitbit One

Qué está incluido

La caja de tu Fitbit One contiene:

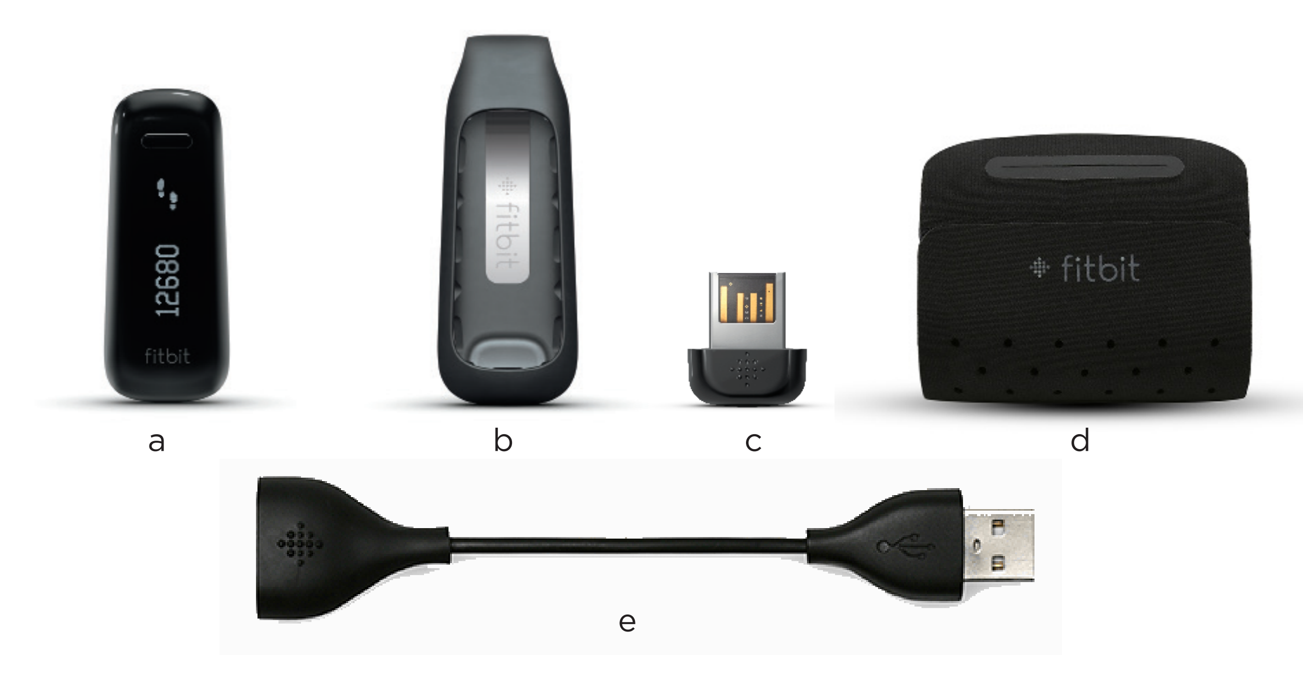
a. Monitor de actividad + sueño inalámbrico Fitbit One

b. Pinza

c. Adaptador de sincronización inalámbrica

d. Pulsera de tela

e. Cable de carga (se utilizará exclusivamente para la carga, no para la sincronización)



Tu panel de Fitbit.com

Al entrar en Fitbit.com, tu panel mostrará lo siguiente:

• La información sincronizada desde tu monitor, incluidos los pasos que has dado, la distancia recorrida y las calorías quemadas.

• Un gráfico del tiempo dedicado a la actividad física durante el día.

• Un plan de alimentación que te ayudará a mantener tus objetivos de pérdida de peso o de calorías monitorizando tus niveles de actividad y tu quema de calorías.

• Un gráfico de tu sueño que muestra el tiempo real que has estado dormido frente al tiempo que has estado en la cama, las veces que te has despertado y la eficiencia del sueño.

• Tus amigos y grupos con los que puedes interactuar para hacer que Fitbit sea aún más divertido.

• Tu dispositivo, su nivel de batería y la última vez que sincronizaste.

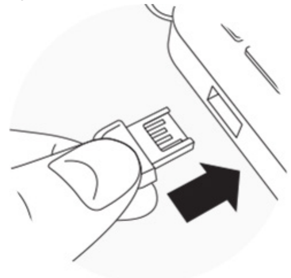
Sincronización inalámbrica con un ordenador

La sincronización se realiza automáticamente cuando tu Fitbit One se encuentra a unos 6 m de un adap-tador de
sincronización inalámbrica conectado al puerto USB de tu ordenador. El software Fitbit Connect debe estar instalado para que tu monitor se sincronice con el sitio web.

Configuración de tu Fitbit One con un ordenador



1. Asegúrate de que tu monitor One tiene suficiente carga de batería: mantén pulsado el botón del One unos segundos. Si la pantalla no se ilumina después de hacer esto, carga tu monitor One durante al menos 5 minutos antes de la instalación. Para cargar tu Fitbit One, alinea sus contactos dorados con los contactos dorados de la parte interior del cable de carga y vuelve a conectarlo al puerto USB de tu ordenador.
*Ten en cuenta que el cable de carga simplemente se utiliza para la carga, no se sincronizarán datos de tu monitor con Fitbit.com.
2. Cuando se active la pantalla del One podrás empezar a configurarlo.
3. Inserta el adaptador de sincronización inalámbrica en el puerto USB de tu ordenador. Es necesario que el adaptador esté conectado para enviar datos desde tu monitor a tu cuenta de Fitbit.



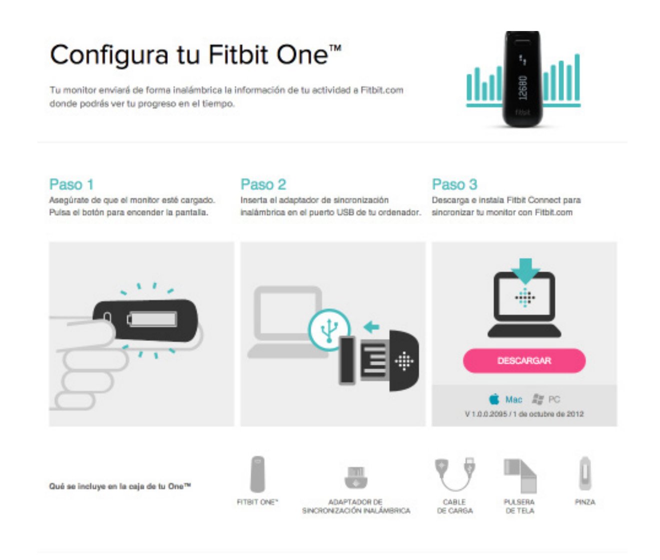
4. Cuando tu monitor esté cargado y el adaptador de sincronización inalámbrica esté conectado al ordenador, continúa con el proceso instalando Fitbit Connect.

Instalación de Fitbit Connect en tu ordenador

Fitbit Connect debe estar instalado en tu ordenador para que los datos de tu monitor se carguen en tu panel de Fitbit.com.

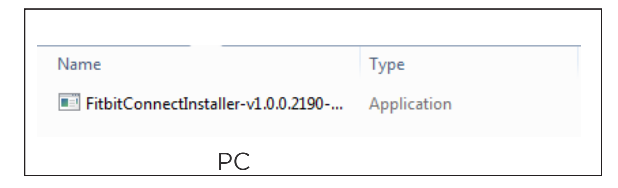
Para instalar Fitbit Connect sigue estos pasos:

1. Entra en la página de descarga del software: http://www.fitbit.com/es/start.



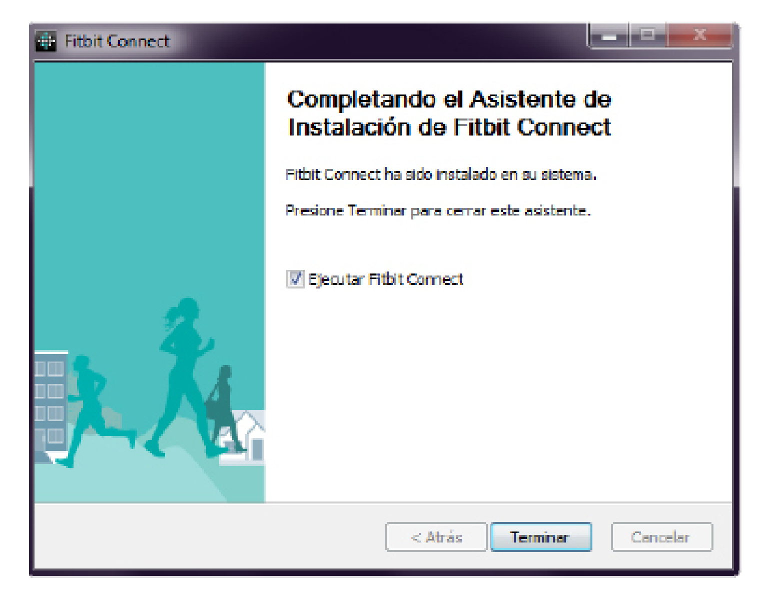
2. Haz clic en el botón Descargar para bajar el software correspondiente a tu sistema operativo.

3. Si estás en un Mac, abre el archivo dmg. Si no aparece en tu escritorio, busca “Fitbit” en Spotlight. Si estás en un PC, abre el archivo .zip y a continuación ejecuta el archivo .exe que se ha descomprimido. Si no aparece Fitbit Connect en tu escritorio, busca “Fitbit Connect” en el menú Inicio.



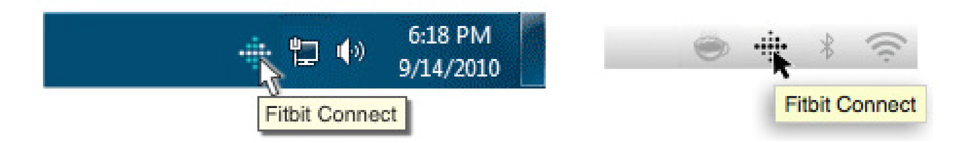


4. Ejecuta la instalación haciendo doble clic en él y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



Emparejamiento de tu One con Fitbit Connect

1. Una vez descargado e instalado Fitbit Connect, ábrelo.



2. Fitbit Connect aparecerá en la bandeja del sistema si estás en un PC o en la barra de menús si estás en un Mac. Los usuarios de Mac también encontrarán Fitbit Connect buscando el programa en Spotlight. Los usuarios de Windows también encontrarán Fitbit Connect buscando en el menú Inicio.
Haz clic en el icono de Fitbit y a continuación en “Abrir menú principal”.

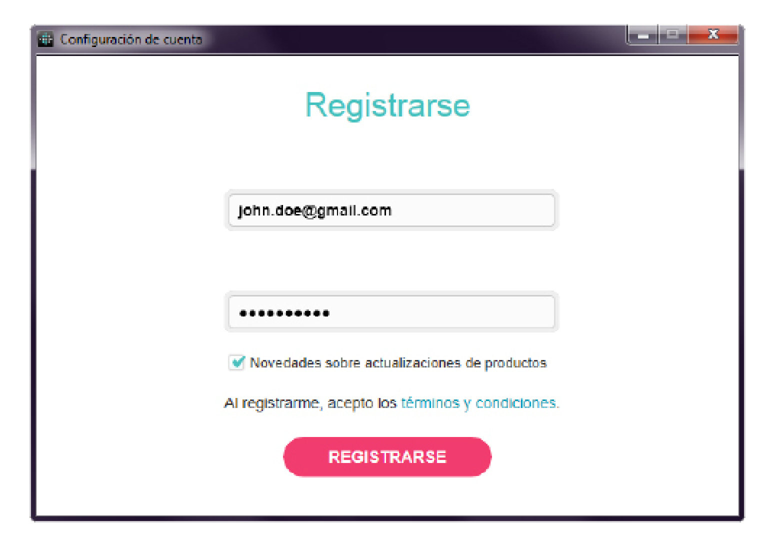


3. En la pantalla de configuración de la cuenta, tienes la opción de registrarte o de iniciar sesión en una cuenta ya existente de Fitbit.com.

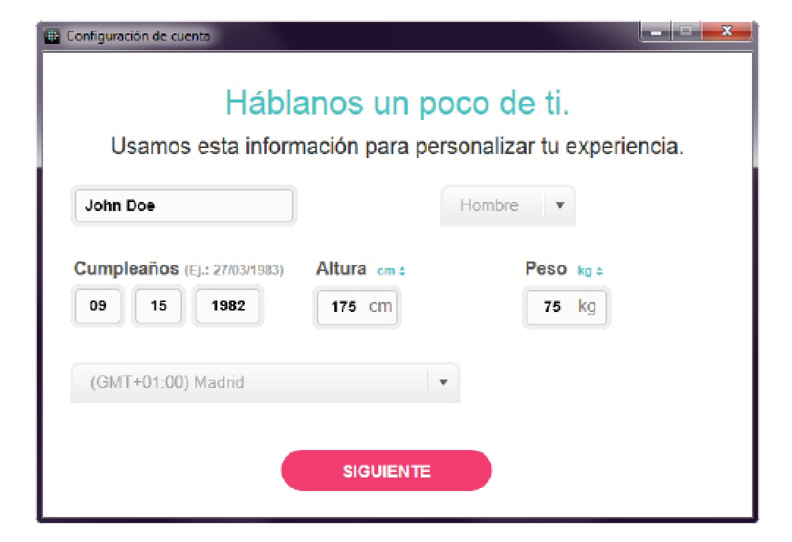


4. Si seleccionas “Nuevo en FitBit”, el sistema te pedirá que te registres.
Si seleccionas “Usuario existente”, el sistema te pedirá que inicies sesión.

* Si ya tienes una cuenta de Fitbit y deseas utilizar tu Fitbit One con la cuenta existente, continúa con la instalación utilizando esa dirección de correo electrónico, pero recuerda que solo puede haber un monitor por cada cuenta en Fitbit.com. Si ya tienes otro monitor asociado a tu cuenta de Fitbit y enlazas un nuevo dispositivo, el dispositivo que tenías asociado se desvinculará. Para monitorizar simultáneamente tu Fitbit One y otro monitor, crea una nueva cuenta de Fitbit con otra dirección de correo electrónico.

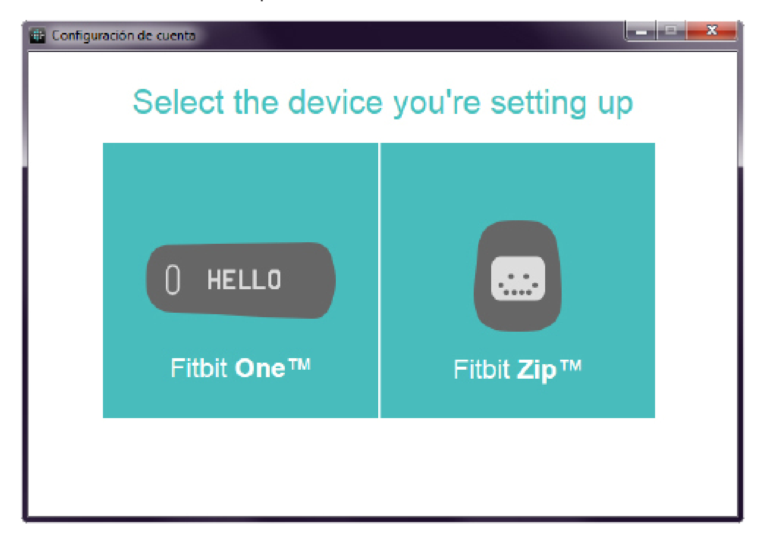


5. Cuando hayas introducido una dirección de correo electrónico, se te pedirán algunos datos sobre ti mismo. Estos datos nos ayudan a personalizar tu experiencia con Fitbit y a mejorar la precisión de los datos de calorías quemadas y distancia. Puedes configurar los parámetros de confidencialidad dentro de Fitbit para controlar los datos que se compartirán con los demás.

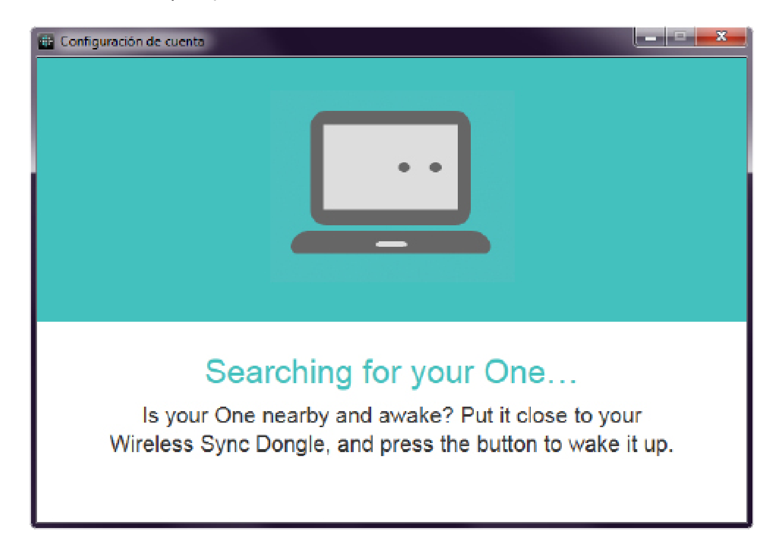


6. Después de rellenar tus datos personales, se te pedirá que selecciones el dispositivo que estás instalando.

Comprueba que el adaptador de sincronización inalámbrica está conectado a tu ordenador y que Fitbit One se encuentra a poca distancia de él. Si tienes más monitores además de Fitbit One, aléjalos.



7. Una vez que pulses en el recuadro Fitbit One, el software empezará a buscar tu One.



8. Aparecerá un número de emparejamiento en la pantalla de tu monitor cuando el software lo haya encontrado.

Puede que este número tarde hasta 30 segundos en aparecer en la pantalla.

Si no aparece el número, haz clic en “No veo ningún número que empiece por 0”.

En este momento, comprueba que la batería del monitor está cargada y que la pantalla está encendida.

El software continuará buscando tu monitor. Introduce el número que aparece en la pantalla del monitor y haz clic en “Siguiente”.

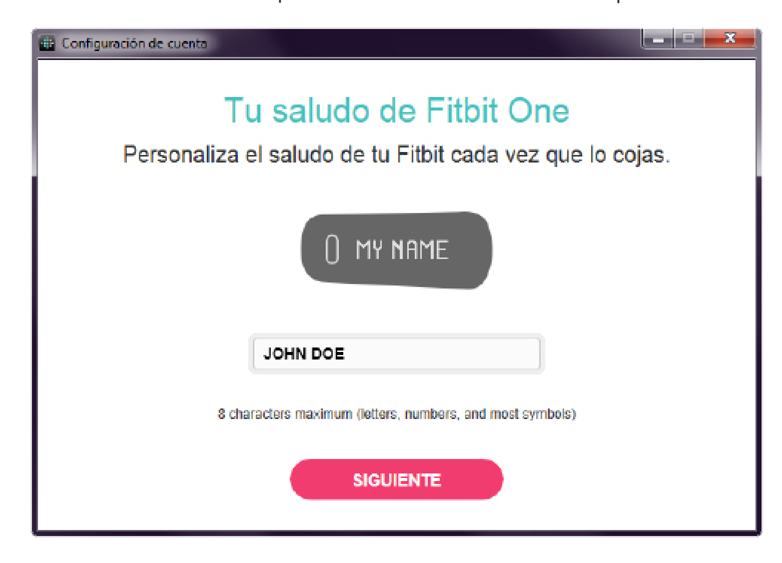
9. Introduce el número que aparece en la pantalla del monitor y haz clic en “Siguiente”.



10. Ahora tu monitor se conectará con Fitbit.com. Esto puede tardar hasta un minuto.



11. Una vez que se ha encontrado tu monitor, introduce el saludo que quieras ver cada vez que cojas tu Fitbit One. Este saludo puede ser tu nombre o cualquier combinación de 8 letras o números.



12. Tu saludo personalizado será enviado a tu monitor. Esto puede tardar hasta 30 segundos.



13. Una vez que hayas registrado unos cuantos pasos con tu monitor y lo hayas sincronizado con tu cuenta, podrás ver tus estadísticas en el panel de información.



Configuración de tu Fitbit One con un dispositivo móvil



Los dispositivos que no son compatibles con Bluetooth 4.0 o Bluetooth Smart no se sincronizarán directamente con Fitbit One; sin embargo, la aplicación gratuita de Fitbit para móviles siempre mostrará todas las estadísticas que se hayan sincronizado con un ordenador.

Emparejamiento de tu monitor Fitbit One con un dispositivo móvil

1. Asegúrate de que tu Fitbit One está cargado pulsando su botón. Si la pantalla no se ilumina después de pulsar el botón, carga tu Fitbit One durante al menos 5 minutos antes de la configuración.

2. Una vez cargado el monitor, descárgate la última aplicación de Fitbit para tu dispositivo. Si ya tienes la aplicación de Fitbit, deberás actualizarla en este momento. Entra en la App Store para ver si hay disponible alguna actualización para la aplicación de Fitbit.

3. Abre la aplicación de Fitbit. Si ya dispones de una cuenta de Fitbit y deseas sincronizar tu Fitbit One con esa cuenta, pulsa “Iniciar sesión”. (Nota: solo se puede emparejar un monitor con la cuenta a la vez).





4. En la pantalla siguiente, se te pedirán tus datos personales.

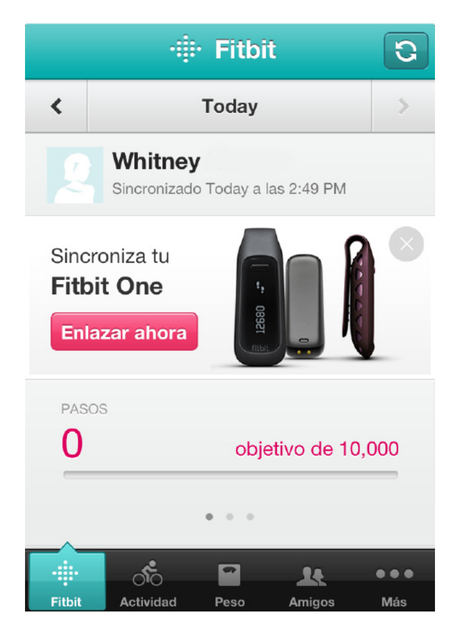
5. En la siguiente pantalla se te pedirá la dirección de correo electrónico y la contraseña que deseas utilizar con Fitbit.





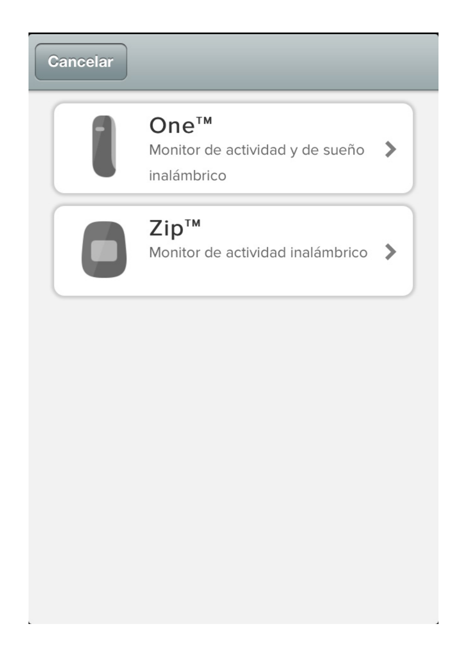
6. Coloca tu monitor cerca de tu dispositivo móvil y, a continuación, pulsa “Configurar ahora”. Si en su lugar ves un botón con el texto “Enlazar ahora”, es que ya tienes un monitor asociado con la dirección de correo electrónico que especificaste al iniciar sesión. Pulsa en “Enlazar ahora” para sincronizar el One con tu cuenta de Fitbit.

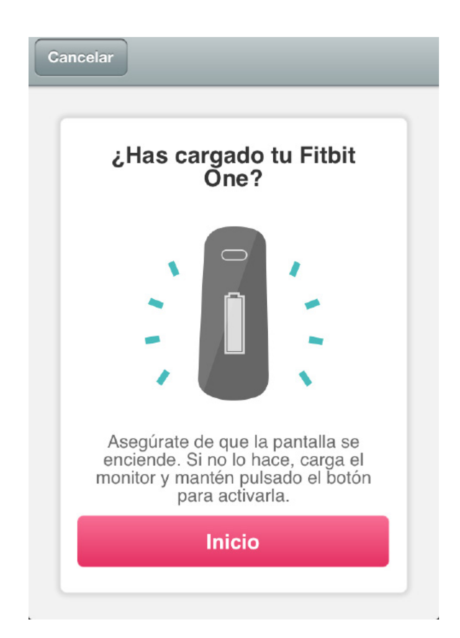




7. Selecciona “One”.

8. Después de seleccionar “One”, pulsa en “Empezar” en la pantalla siguiente. El teléfono empezará a buscar tu monitor.





9. Cuando aparezca el mensaje “¡Hemos encontrado un Fitbit One!”, pulsa en “Siguiente”.

10. Una vez detectado el Fitbit One, el sistema te solicitará que escribas el número que aparece en la pantalla de tu dispositivo móvil.



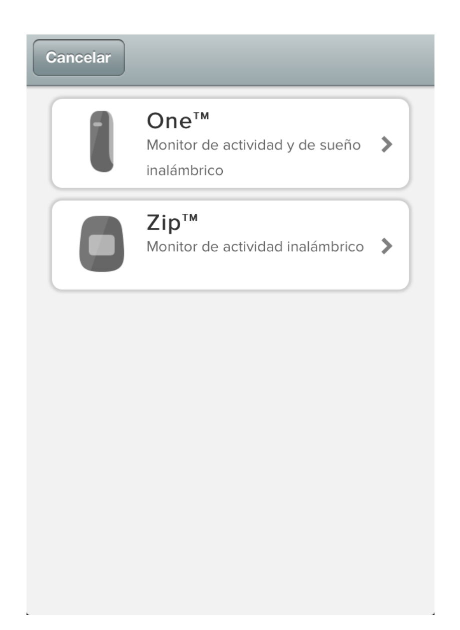


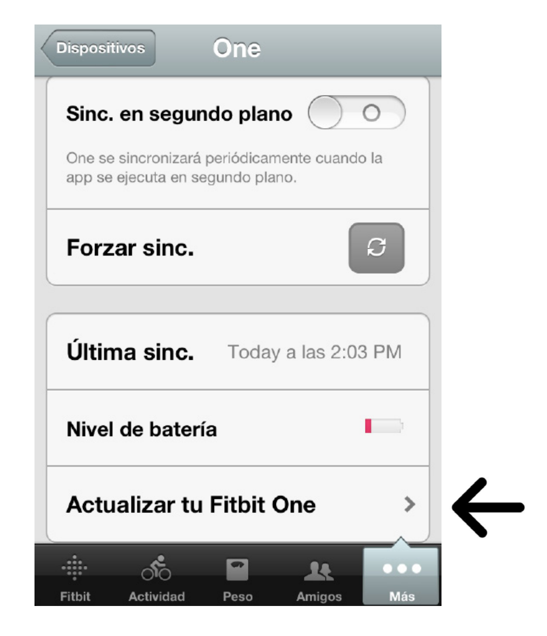
11. Tu dispositivo móvil enlazará tu monitor con tu cuenta de Fitbit. Haz clic en el botón “Terminado” de la esquina superior derecha de la pantalla “Ya estás preparado” para volver a la aplicación de Fitbit y ver las estadísticas que se han sincronizado. Al hacer clic en “Fitbit One 101” se abrirán dos pantallas con información básica sobre la utilización de tu monitor One.

Actualización de tu Fitbit One en un dispositivo móvil

Al actualizar tu monitor se solucionarán posibles problemas y se añadirán nuevas características a tu Fitbit One. Desde la aplicación de Fitbit, ve a "Más > Dispositivos > One"
Si hay disponible una actualización del dispositivo, verás la opción de actualizar en la parte inferior de la pantalla.

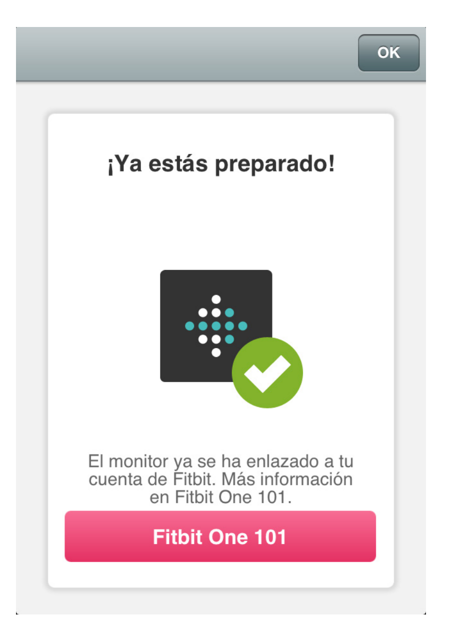
Si tu monitor ya está actualizado, la opción "Actualizar tu Fitbit One" no aparecerá.





Si aparece la opción "Actualizar Fitbit One", acerca tu monitor a tu dispositivo móvil y pulsa "Actualizar Fitbit One", y después "Siguiente".



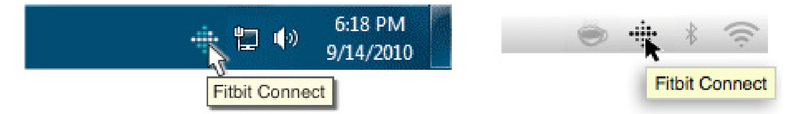


Actualización de tu Fitbit One con un ordenador

Puedes actualizar tu Fitbit One utilizando la aplicación Fitbit Connect.

Si ya has configurado el dispositivo, la aplicación Fitbit Connect aparecerá en tu ordenador.

En un Mac la aplicación Fitbit Connect aparecerá en tu barra de menús, en la parte superior derecha de la pantalla. Haz clic en el icono de Fitbit para ir al “Menú principal”. En un PC, haz clic en el icono de Fitbit en la bandeja del sistema y selecciona “Menú principal”.



Desde el menú principal de Fitbit Connect, selecciona la opción “Comprobar actualizaciones del dispositivo” y luego inicia sesión en tu cuenta.



Si tu Fitbit One no está actualizado, comenzará a actualizarse automáticamente. La pantalla del monitor One mostrará una barra de progreso mientras se está actualizando. Mantén tu monitor cerca de tu ordenador hasta que la actualización se haya completado. Esto puede llevar 5 minutos como máximo.

Cómo llevar tu monitor Fitbit One

En la caja se incluye una pinza diseñada para sujetar el One a tu ropa.

También se incluye una pulsera de tela para tu Fitbit One. La pulsera de tela está diseñada para monitorizar tu sueño, no para su uso durante el día. El Fitbit One es más exacto cuando se lleva sobre el torso o muy cerca de él.

Sitios idóneos donde llevar tu monitor:



En el cinturón | En el sujetador | En el bolsillo | En la muñeca únicamente cuando duermes

Pantalla y controles

La pantalla del One

El Fitbit One cuenta con una pantalla OLED (diodo orgánico de emisión de luz). Las estadísticas de actividad que muestra tu monitor se restablecen cada medianoche y los datos que recoge minuto a minuto se almacenan durante 14 días sin necesidad de sincronizar.

Modo principiante

La primera vez que configures tu Fitbit One, estará en modo principiante. El nombre correspondiente al modo de visualización en el que estás, aparecerá (por ejemplo, aparecerá “PASOS” en la pantalla antes de “7482” y el icono de pasos) en el modo principiante.

Después de que hayas pasado por cada pantalla 5 veces, el modo principiante finalizará y pasarás a modo de funcionamiento normal. En modo normal, el valor y el icono se muestran de inmediato para una visualización más rápida. Cada vez que tu monitor se reinicie, entrará en modo principiante. Esto sucederá si apagas y reinicias el monitor, actualizas tu dispositivo, o cuando la batería del monitor se haya agotado completamente.

Modo de ahorro de energía

La pantalla del monitor se apagará después de varios segundos de inactividad para ahorrar energía. Pulsa el botón para ver tus estadísticas de nuevo.

Apagado de tu One

Para apagar el One, colócalo en el cargador (que debe estar conectado al puerto USB de tu ordenador). Mantén pulsado el botón del One unos 12 segundos hasta que la pantalla se apague.

Suelta el botón del One. Tu monitor ahora estará apagado y no registrará ninguna actividad hasta que lo vuelvas a encender manteniendo pulsado el botón durante unos segundos.

Pantallas

Pulsa el botón del monitor para cambiar de pantalla. Con cada pulsación del botón, la pantalla alternará entre estos 7 modos:

- Pasos
- Plantas subidas
- Distancia
- Quema de calorías
- Flor
- Reloj
- Próxima alarma silenciosa

Puedes eliminar cualquiera de estas pantallas en la sección configuración del dispositivo del panel de Fitbit.

Pasos



El número de pasos que ves representa el total diario.

El Fitbit One se reinicia automáticamente cada medianoche. Tus datos detallados minuto a minuto se almacenan durante 14 días, con totales diarios almacenados durante el mes anterior.
Los pasos dados al caminar y durante la carrera se muestran a modo de total conjunto.

Plantas Escalados



Las plantas que se muestran son una representación de la altura a la que has llegado por subir escaleras y cuestas.
Cada planta representa unos 3 metros de desnivel. Si utilizas una máquina de ejercicios de escalera, no contará para las
estadísticas de escalara subidas ya que no hay un aumento de elevación real.

Distancia



Fitbit One calcula la distancia que has recorrido según el número de pasos y de la longitud de la zan-

cada. Tu longitud de zancada se calcula en función de tu altura y sexo. También tienes la opción de introducir la longitud de tu zancada para aumentar la precisión. Puedes configurar las unidades de distancia y verlas en kilómetros o en millas.

Quema de calorías



El total mostrado representa la cantidad de calorías que has quemado desde la medianoche, incluidas las calorías en función de tu TMB. Esto significa que cuando te despiertas por la mañana, podrás ver las calorías quemadas incluso si no te has movido con tu One. Cuando te mueves, las calorías quemadas por tu actividad se sumarán a las calorías quemadas en reposo.

Flor



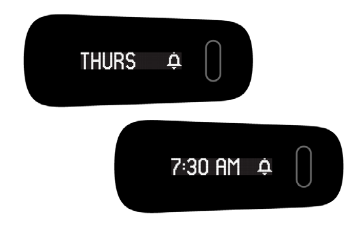
La flor crece o decrece según tu nivel de actividad en las últimas 3 horas.
Hay diez pétalos en una flor totalmente desarrollada. Un mayor número de pétalos indica un mayor nivel de actividad reciente.
Tu flor se adaptará a medida que te pongas más en forma, por lo que será cada vez más difícil desarrollarla completamente.

Reloj



El reloj indica la hora actual. Si la hora no es correcta, sincroniza tu monitor y asegúrate de haber seleccionado la zona horaria adecuada en tu perfil de Fitbit.

Alarmas silenciosas



El Fitbit One utiliza alarmas silenciosas por vibración para despertarte sin molestar a tu pareja.
Las alarmas silenciosas se pueden utilizar aparte de la monitorización del sueño.

No es necesario registrar el sueño para usar el monitor como alarma.
También dispone de alarmas repetitivas (de lunes a viernes, por ejemplo). Es posible configurar hasta 8 alarmas a la vez.

La alarma silenciosa se puede desactivar pulsando el botón del monitor.
Puedes establecer alarmas con y sin repetición desde la aplicación para móvil de Fitbit o desde el sitio web.

Configuración de alarmas silenciosas desde tu ordenador

• Para configurar la alarma silenciosa, ve a tu Panel de Fitbit.com, haz clic en "Configuración de cuenta" en el menú desplegable debajo de tu foto y nombre y, a continuación, selecciona "Alarma silenciosa".

• Una vez que estés en la sección Alarma silenciosa, se te pedirá que actualices tu dispositivo para empezar a utilizar alarmas silenciosas. Para actualizarlo, abre Fitbit Connect y selecciona "Comprobar actualizaciones del dispositivo".

• Una vez que el dispositivo se haya actualizado, podrás configurar alarmas en la sección Alarma silenciosa desde Configuración de la cuenta.

• Haz clic en el botón "Añadir alarma".

• Introduce la hora a la quieres despertarte, seleccionando AM o PM, y haciendo clic en "Una vez" para una alarma sin repetición o "Repetir" para una alarma con repetición y, a continuación, haz clic en el botón de color rosa para "Guardar".

• Si viajas fuera de la zona horaria en la que está configurado tu monitor, puedes hacer clic en el enlace "cambiar" para seleccionar tu ubicación actual. Deberás sincronizar tu monitor para asegurarte de que la actualización de la zona horaria sea efectiva.

• También deberás sincronizar tu monitor para configurar la alarma y para que ésta suene.

Establecer alarmas silenciosas desde tu dispositivo móvil

Si tienes un dispositivo móvil con Bluetooth 4.0 o Bluetooth Smart, podrás configurar alarmas silenciosas desde la aplicación de Fitbit.

• Para establecer una alarma silenciosa en tu teléfono, abre la aplicación de Fitbit y pulsa en Más > Alarma silenciosa.

• Una vez que estés en la sección de Alarma silenciosa, se te pedirá que actualices tu dispositivo para poder empezar a utilizarla. (Consulta la sección Actualización de tu Fitbit One en un teléfono móvil para ver información más detallada).

Información general de Fitbit One

Duración de la batería

El Fitbit One se alimenta de una batería recargable de polímero de iones de litio integrada en el dispositivo. Se debe recargar utilizando el cable de carga, que se conecta al puerto USB de tu ordenador y también conectándolo a cualquier dispositivo de carga que tenga un puerto USB. Cuando el Fitbit One esté conectado al cable de carga aparecerá un indicador de batería. Puedes mantener pulsado el botón del monitor mientras se carga si quieres ver su nivel de batería actual.
Si pulsas el botón de tu monitor y no se ilumina nada, o si aparece un símbolo de batería baja o vacía en la pantalla, conecta el monitor al cable de carga. Lo ideal es cargarlo durante 1 o 2 horas para obtener un rendimiento máximo y una mayor vida útil de la batería. La batería suele durar unos cinco días entre carga y carga.

Memoria

Recomendamos sincronizar tus datos con regularidad ya que, mientras tu Fitbit One tenga batería, monitorizará hasta 14 días de datos detallados minuto a minuto. El monitor guardará un resumen de las calorías, la distancia, las plantas subidas y los pasos que has dado diariamente durante 30 días entre sincronizaciones.

Sensores y motores

El Fitbit One utiliza un acelerómetro MEMS de tres ejes que recoge los patrones de movimiento que realizas para determinar las calorías quemadas, la distancia recorrida, los pasos que has dado y la calidad del sueño. Su altímetro también calcula los escalones que has subido. El Fitbit One también tiene un motor de vibración cilíndrico, que hace que vibre cuando las alarmas se activan.

Tamaño y peso

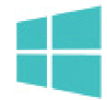
+ Altura
48 mm
+ Anchura
19,3 mm
+ Profundidad
9,65 mm
+ Peso
8 gramos



Condiciones ambientales

• El dispositivo One™ no es impermeable. No debes utilizarlo cuando vayas a nadar.
Sin embargo es resistente a la lluvia, a las salpicaduras y a la transpiración.
• Temperatura de funcionamiento
de 20 ºC a 45 ºC
• Temperatura de almacenamiento
de -30 °C a 60 °C
• Humedad relativa
One está preparado para resistir las salpicaduras y no debes sumergirlo a más de un metro de profundidad.
• Altitud de funcionamiento máxima
9.144 m

Requisitos para PC y Mac



Windows XP/Vista/7
USB Port
Conexión a Internet



Mac OS X 10.5 +
USB Port
Conexión a Internet

Navegadores compatibles

		
Chrome	12 y mayor	12 y mayor
Firefox	3.6.12 y mayor	3.6.18 y mayor
Internet Explorer	8 y mayor	---
Safari	---	5.0.5 y mayor

Solución de problemas y ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu monitor Fitbit One en http://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/emails/new.